

## 肌不可失 逐夢踏賽

主辦單位 | 弘道老人福利基金會

活動日期 | 2024 年 11 月 16 日 (六) 早上 8:30~11:30

報名日期 | 8 月 1 日 (二) 至 9 月 10 日 (二) 下午 23:59 截止

活動地點 | 高雄市左營蓮池潭(集合處：孔廟前廣場)

報名限額 | 1,100 名 · 不限參與對象

報名費用 | 300 元 (80 歲以上長者、中低收入戶、由弘道邀約之中小型機構長者免付費用)

健走里程 | 3 公里



線上報名

## 活動流程

健走達陣舞台區		肌耐力促進體驗區/公益市集	
08:30-08:45	開幕表演暨貴賓致詞	09:00-11:00	玩體驗/逛市集
08:45-09:00	暖身操、健走出發	10:30-11:00	觀賞主舞台節目
09:00-10:00	健走達陣	11:00-11:30	摸彩活動

## 報名流程

【馬上報名】→【完成繳費或檢附補助身分資料】→【報名成功】  
由主辦單位主動以 E-mail 或手機訊息通知，若為團體報名，僅通知團體聯絡人

## 聯絡資訊

服務時間	週一至週五 09:00-16:30 · 歡迎來電或來信詢問		
電話	(07)556-3225	報名/繳費查詢	楊小姐
		捐款查詢	李小姐
Email	<a href="mailto:hondao.south@hondao.org.tw">hondao.south@hondao.org.tw</a>	傳真	(07)556-3233
		LINE	<a href="https://www.line.me/tw/jkq9633b">@jkq9633b</a> (名稱：弘道I高雄服務處)
地址	高雄市左營區自由二路309號3樓(地圖)		

## 報名費用

報名費用	每位 300 元
免報名費用資格	80 歲以上長者、中低收入戶、由弘道邀約之中小型機構長者
80 歲(含)以上長者	以實歲計算，民國 33 年(含)前出生，報名時需同報名表檢附健保卡正面影本或身分證正面影本為依據。
中低收入戶	需提供 113 年度中低收入戶卡影本正反面提供查驗。
中小型機構長者	合法立案中小型、評鑑優良之安養護機構 (需事前電洽 07-556-3225)。

## 參與好禮

## 報名禮

活動前寄出，包括紀念T恤乙件、闖關暨摸彩券乙張(含達陣禮兌換券)。

- 主辦單位透過物流於 11/04(一)至 11/08 (五) 配合貨運寄送，並於報名時依人數酌收郵寄費用。寄送外收取運費，但如因寄送地址不全或無人簽收而造成包裹無法送達者，則須自取；若需再次協助寄送，須補收運送費用。
- 自取報名禮者，可於 11/04 (一) 至 11/14 (四) 期間至弘道高雄服務處領取。
- 健走當日請穿著紀念T恤，並攜帶闖關暨摸彩券乙張(含達陣禮兌換)，忘記攜帶者恕現場不再補發，僅限當日使用及兌換，逾期無效。
- 紀念T恤尺寸如下：(完成報名後，恕無法更換尺寸)



衣服尺寸如下			
型號	衣長	胸寬	袖長
5XS	72	45	30.5
4XS	75	49	32.5
3XS	83	53	34.5
2XS	89	56.5	36.5
XS	94	58.5	38
S	98	63.5	38.5
M	103	66.5	40
L	108	69	41.5
XL	114	71.5	43
2XL	119	75	44
3XL	124	77	45.5
4XL	131	79.5	47
5XL	137	82.5	48
6XL	150	85.5	50

## 活躍禮

活動日於「85 歲以上報到處」攤位完成報到，即可獲得乙份活躍禮。

## 達陣禮

〈健走當日兌換，包括達陣獎牌乙個、主題提袋乙份、達陣禮乙份〉

- 達陣獎牌：完成 3 公里健走者，即可獲得青年志工為您戴上獎牌喔！
- 達陣禮：當日完成達陣，11/16(六)活動當日11:00前，憑券至達陣禮領取區領取，逾期無效。

# 肌不可失 逐夢踏賽

## 活動亮點及友善設施

<p><b>肌耐力促進 體驗區</b></p>	<p>「吞嚥照護」、「口腔照護」、「營養攝取」、「體適能」、「健康諮詢」、「長照資源」，現場設置適合大人和小孩都能體驗的六大主題互動攤位，透過專業團隊規劃豐富內容，瞭解肌少症對健康的影響，以及如何從日常生活中攝取蛋白質、正確刷牙方式和找到照顧資源好幫手，絕對不能錯過！</p>
<p><b>公益市集</b></p>	<p>以「健康」、「友善環境」為核心概念，提倡盡量使用紙容器、自備環保用具，集結非營利組織、文教領域、環境共好三大領域，並邀約各界透過捐款認攤，扣除設備成本後將挹注「第十六屆寒冬助老·刻不容緩弱勢長者關懷計畫」，成為幫助弘道服務弱勢對象的一份子！</p>
<p><b>補給站&amp;醫護站</b></p>	<p>1.5公里、2.5公里共2處備有飲品、點心和座位區，提供休息、補充水分及熱量，並配置AED和專業醫護人員待命。</p>
<p><b>輪椅借用</b></p>	<p>舞台旁及休息站皆可借用輪椅，因輪椅數量有限，僅提供現場臨時不舒服長者或緊急需要使用。</p>
<p><b>親子友善廁所</b></p>	<p>位在鄰近的孔廟女廁內，歡迎媽媽、小寶貝全家出動開心來健走。</p>

## 交通指南

### 場地圖 (3公里)



- 摸彩券投遞處
- 肌耐力促進體驗區
- 85歲以上報到處
- 貴賓報到處
- 媒體接待處
- 服務台、達陣禮領取處
- 停車場
- 活動接駁專車
- 輪椅族上下車處
- 輪椅借用
- 廁所
- 加水站
- 醫護區
- 休息區

### 活動接駁專車(直達會場)

去程：早上 7 點 30 分至 9 點  
回程：11 點 30 分至 12 點 30 分

#### 搭乘處：

1. 生態園區站(R15) 1號出口
2. 舊左營國中停車場

### 公車

#### 哈囉市場(孔廟)站

6、17、29、218、219、  
245、紅51、301路公車  
東幹線、214A

### 自行開車

海光停車場、舊左營國中停車場  
步行約 20 分鐘  
建議可搭活動接駁車直達會場

# 肌不可失 逐夢踏賽

## 注意事項

- ❶ 自主健康管理者及有發燒、呼吸道症狀、傳染性疾病之民眾，建議不參與大型活動，相關措施隨時依照中央流行疫情指揮中心及各縣市政府防疫規定，進行活動內容調整。
- ❷ 活動當日如遇天災、天氣或不可抗力之因素無法舉行，為維護參與者健康安全，有取消活動之必要，主辦單位將隨時發出簡訊通知，並於活動官網公告取消資訊。活動當日的獎牌及達陣禮，將另外以簡訊、電話等方式通知，提供給參與者，不予退費，敬請見諒。
- ❸ 本活動投保公共意外責任險（所有細節依投保公司之保險契約為準）
- ❹ 主辦單位保有更動活動內容之權利，若有任何關於活動的最新消息，將於活動官網更新，以上活動事項如有未盡事宜，主辦單位得隨時修訂之，恕不另行通知。

**①基本資料**

報名方式	<input type="checkbox"/> 個人報名 <input type="checkbox"/> 團體報名(2位以上)	報名資料	總報名人數：____ ____位 輪椅人數：____位
聯絡人姓名		聯絡人電話	
聯絡人信箱			
報名禮領取方式	<input type="checkbox"/> 自取：請於 11/04 (一) - 11/14 (四) 至 高雄市左營區自由二路 309 號 3 樓 領取 <input type="checkbox"/> 寄送：11/04 (一) - 11/08 (五) · 務必確認有人簽收		
報名禮郵寄資訊	收件地址：_____ 收件人/電話：_____(同上：請打V□)		

**②報名費用**

物資郵寄費用	報名人數	1~2人	3~5人	6~10人	11~20人	21~30人	31人以上
	郵寄費用	100元	200元	300元	400元	500元	600元

總報名費用 _____元	<input type="checkbox"/> 報名費用：_____位 X 300 元 = _____元 <input type="checkbox"/> 免報名費用人數：_____位 <input type="checkbox"/> 郵寄費用：_____元
-----------------	--

**③繳款/捐款方式**

我要捐款	<p>支持獨老/弱勢長輩走出家門，同時蒐集最有意義爺奶健走的限定紀念品</p> <p><input type="checkbox"/>捐款 300 元支持 1 位獨老/弱勢長輩走出家門，贈送 2024年紀念衣</p> <p><input type="checkbox"/>捐款 900 元支持 3 位獨老/弱勢長輩走出家門，加贈2021至 2023年獎牌(含3件2024年紀念衣)。</p> <p><input type="checkbox"/>每月定期定額捐款100元</p> <p>尺寸 _____。</p> <p><b>*捐款300元贈送乙件、捐款600元贈送兩件，以此類推。請填寫您要的尺寸及數量，將隨報名禮一同寄出/提供。</b></p>
------	--

現金：\_\_\_\_\_元 (親至弘道高雄服務處捐贈)

匯款：第一銀行(代號 007)北屯分行 帳號：405-10-050015 戶名：財團法人弘道老人福利基金會  
帳戶後五碼 \_\_\_\_\_，金額 \_\_\_\_\_ 元，匯款日期 \_\_\_\_\_。

信用卡：月扣款金額 \_\_\_\_\_ 元，單次扣款金額 \_\_\_\_\_ 元

卡 別：VISA MASTER JBC 美國運通卡

卡號：\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ (共 16 碼)

有效期限：\_\_\_\_\_(月)/\_\_\_\_\_(年)

持卡人姓名：\_\_\_\_\_，持卡人簽名 \_\_\_\_\_ (請與信用卡背面簽名相同)

發卡銀行：\_\_\_\_\_

**④ 捐款收據資料(如有捐款在填)**不須寄送收據收據抬頭：\_\_\_\_\_ 身分證字號/統編\_\_\_\_\_收據郵寄地址\_\_\_\_\_**⑤ 參與者報名資料****● 免報名費用資格：**

A.80歲以上長者(以實歲計算，民國33年(含)前出生)

B.中、低收入戶

\*以上需同報名表，檢附**健保卡正面影本**或**身分證正面影本**，或**113年度中低收入戶卡影本正反面**，最為查驗依據。**● 報名截止：2024年9月10日(星期二)23:59**，資料回傳至 daai36291@hondao.org.tw 黃仁荷專員收

序	姓名	出生年月日 (民國)	性別	T 恤尺寸	符合免收報名費 資格	交通方式 (本題僅作為活動參與者調查)
1					<input type="checkbox"/> 80 歲以上 <input type="checkbox"/> 中、低收	<input type="checkbox"/> 搭乘接駁車(含遊覽車) <input type="checkbox"/> 搭乘捷運 <input type="checkbox"/> 自駕 <input type="checkbox"/> 步行
2					<input type="checkbox"/> 80 歲以上 <input type="checkbox"/> 中、低收	<input type="checkbox"/> 搭乘接駁車(含遊覽車) <input type="checkbox"/> 搭乘捷運 <input type="checkbox"/> 自駕 <input type="checkbox"/> 步行
3					<input type="checkbox"/> 80 歲以上 <input type="checkbox"/> 中、低收	<input type="checkbox"/> 搭乘接駁車(含遊覽車) <input type="checkbox"/> 搭乘捷運 <input type="checkbox"/> 自駕 <input type="checkbox"/> 步行
4					<input type="checkbox"/> 80 歲以上 <input type="checkbox"/> 中、低收	<input type="checkbox"/> 搭乘接駁車(含遊覽車) <input type="checkbox"/> 搭乘捷運 <input type="checkbox"/> 自駕 <input type="checkbox"/> 步行
5					<input type="checkbox"/> 80 歲以上 <input type="checkbox"/> 中、低收	<input type="checkbox"/> 搭乘接駁車(含遊覽車) <input type="checkbox"/> 搭乘捷運 <input type="checkbox"/> 自駕 <input type="checkbox"/> 步行

**⑥ 請問您在哪得到此次活動消息呢？(可複選)**曾經參與過 弘道主動邀約 親朋好友介紹 弘道 FB、Line或官網 電視或電子新聞 活動海報 BeClass其他：

「財團法人弘道老人福利基金會」(以下簡稱本會)基於本活動之聯繫、辦理及管理業務，本會需蒐集、處理及利用您的個人資料，包含：姓名、地址、電話、活動中照片，及其他得以直接或間接識別個人的資訊。本會續存期間內將在合於本活動業務範圍內及依業務需求委託外單位處理您的個人資料時，以合理方式使用您的資料，並善盡監督之責。您對於提供之個人資料，得行使下列權利：**查詢、閱覽、複製、補充、更正，亦可隨時請求停止處理、利用及刪除。您亦可拒絕提供相關之個人資料，惟可能無法獲得或可能影響本會提供之相關服務、活動與資訊。**您已詳閱上述內容，並同意本會得於合理範圍內處理及使用您的個人資料，若不同意上述內容，恐無法報名活動。